

Cómo aprender nuevos hábitos



Si usted tiene una condición crónica u otro problema de salud, es probable que su doctor le pida que haga cambios en su dieta, ejercicio y otros hábitos. Es probable que también necesite tomar medicamentos regularmente.

Puede ser difícil aprender nuevos hábitos. Es más fácil si empieza poco a poco. Piense sobre qué es lo que le impide cambiar y piense en qué pequeños pasos le pueden ayudar a hacer el cambio.

Hábito nuevo

Qué me impide cambiar

Pasos pequeños que puedo intentar

Ejemplo: Tomar medicina.

Olvido tomar las pastillas.

Poner las medicinas junto a la caja de cereales del desayuno.

Poner una alarma que me recuerde tomar mis medicinas.

Ejemplo: Comer menos grasa.

Generalmente almuerzo fuera de casa.

Ordene comida con menos grasa, como pollo sin piel, ensaladas con el aderezo separado, fruta o yogur bajo en calorías de postre.